

Depression – was ist das eigentlich?

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Depression gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in der Bevölkerung. Es wird geschätzt, dass etwa **jeder Fünfte** im Laufe seines Lebens an einer behandlungsbedürftigen **Depression** erkrankt.

Dabei sind depressive Symptome zunächst ganz normale **menschliche Reaktionsweisen**, die z.B. als Folge von besonderen Stress- oder Belastungssituationen auftreten können. Sowohl die **Ursachen** als auch die Reaktionsweisen der Depression können dabei sehr **vielfältig** sein. Fest steht, dass die Reaktionen auch ein Ungleichgewicht des **Stoffwechsels im Gehirn** auslösen. Wenn sich die Symptome häufen und über mehr als zwei Wochen andauern, kann man von einer Depression ausgehen.

Insgesamt heißt dies, dass es für den Laien meist nicht einfach ist, ein vorübergehendes Stimmungstief von einer ernst zu nehmenden Depression zu unterscheiden!

Um herauszufinden, ob bei Ihnen möglicherweise eine Depression vorliegt, vertrauen Sie sich ihrem Arzt an. Denn nur er kann mit Hilfe des von Ihnen ausgefüllten umseitigen Fragebogens die richtige Diagnose stellen und die richtigen Schritte einleiten, damit es für Sie schon bald wieder aufwärts geht. Die moderne Medizin hält **hochwirksame** und zugleich **gut verträgliche Medikamente** zur Behandlung der Depression bereit, mit denen der Stoffwechselhaushalt im Gehirn schnell wieder ins Gleichgewicht kommen kann.

Der umseitige Fragebogen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bietet Ihnen bei der Einschätzung Ihres Befindens und für Ihr Arztgespräch eine wertvolle „Starthilfe“.

Testen Sie Ihre Stimmung!

Der unten stehende **Fragebogen der WHO** möchte Ihnen bei der Beurteilung der Frage, ob bei Ihnen eine behandlungsbedürftige Depression vorliegt, und bei Ihrem Arztgespräch weiterhelfen.

Das Auswertungsergebnis stellt dabei noch keine Diagnose dar!

Vielmehr kann die Beantwortung des Fragebogens Ihrem Arzt wertvolle Anhaltspunkte für die genaue Diagnosestellung und damit auch für Ihre optimale Behandlung bieten.

Kreuzen Sie jeweils die Antwort an, die Ihrer Meinung nach auf Sie zutrifft und addieren Sie am Schluss Ihre Punkte.

In den letzten beiden Wochen ...	Die ganze Zeit	Meistens	Über die Hälfte der Zeit	Weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt
1. ... <i>war ich froh und guter Laune</i>	5	4	3	2	1	0
2. ... <i>habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt</i>	5	4	3	2	1	0
3. ... <i>habe ich mich aktiv und voller Energie gefühlt</i>	5	4	3	2	1	0
4. ... <i>habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt</i>	5	4	3	2	1	0
5. ... <i>war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren</i>	5	4	3	2	1	0

Gesamtpunktzahl

Wenn Sie weniger als 13 Punkte erreicht haben, liegt möglicherweise eine Depression vor. Wir empfehlen Ihnen in diesem Fall, zur weiteren Abklärung den Arzt Ihres Vertrauens anzusprechen. Er kann Ihnen helfen, schnell wieder voll im Leben zu stehen!